

献立表

2月14日～2月19日

14日 (月)	酢豚	スクランブルエッグ 白和え・他	エネルギー 393 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 12.0 g 塩分 3.3 g
15日 (火)	サワラの 塩焼き	大豆煮 豚焼肉・他	エネルギー 354 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 15.5 g 塩分 1.4 g
16日 (水)	鶏肉の バターソテー	ほうれん草のソテー ポテトサラダ・他	エネルギー 539 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 40.3 g 塩分 3.0 g
17日 (木)	カレイの 天ぷら	菜の花のピーナッツ和え 春雨の中華和え・他	エネルギー 320 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 12.2 g 塩分 2.4 g
18日 (金)	牛肉の大根の 煮物	さつま芋の甘煮 高野豆腐の和え物・他	エネルギー 390 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 17.9 g 塩分 2.0 g
19日 (土)	アスパラ ベーコンカツ	五目ひじき煮 平天と人参の炊き合わせ こんにゃく金平 ワカメとえのきの煮物・他	エネルギー 264 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 11.8 g 塩分 2.6 g
20日 (日)			エネルギー kcal 蛋白質 g 脂質 g 塩分 g

* 仕入れの都合により献立が変わる場合があります。ご了承下さい。